

Algemene informatie

De workshop bestaat uit 4 bijeenkomsten van anderhalf uur. Elke avond begint om 19.30 en eindigt om 21.00 uur.

Groepsgrote, minimaal 6 mensen, maximaal 8 mensen.

Datum workshop:

12-11-2013, 03-12-2013, 14-01-2014, 04-02-2014

Contact:

Gertrud van Beekveld
020-6813631

Erika Mesters
06-28519714

Locatie:
Houtrijkstraat 42
1013VD Amsterdam

Kosten
€195



Wie Zijn Wij?



Gertrud van Beekveld

G.Z. Haptotherapeut

Spaarndammerplantsoen 82
1013XT Amsterdam

020-6813632

www.gvbhapto.nl

Haptotherapie
OUD-WEST

Erika Mesters

G.Z.Haptotherapeut

Haptotherapie Oud-
West

W.G. Plein 381
1054SG Amsterdam

06-28519714

www.haptotherapie-oudwest.nl



WORKSHOP KOM KENNISMAKEN MET HAPTONOMIE EN LEER UZELF BETER KENNEN



Ervaar het verhaal dat uw lichaam te vertellen heeft, luister en voel.

want.....

Wie niet voelen wil zal op de blaren zitten.....

De workshop wordt geleid door twee ervaren haptotherapeuten.



Waarom deze workshop

Herkent u zich in het volgende:

- Heeft u weleens last van een knoop in de maag?
- voelt u zich wel eens een hoofd op een stokje?
- wordt de last op de schouders u wel eens te veel?

én

is therapie voor u nog een brug te ver,
maar wilt u wel graag meer inzicht krijgen in uzelf
en uw eigen patronen....

Kom dan naar onze workshop waarin u aan het
werk gaat met uzelf en nieuwe ervaringen opdoet
die meehelpen in persoonlijke groei en
ontwikkeling.

Aarzel niet, geef u op en ervaar het.

Voor meer informatie over de workshop kunt u met
ons contact opnemen. Dit kan telefonisch of per e-
mail.

Als u twijfelt of de workshop voor u geschikt is
kunnen we dit telefonisch met u bespreken en
zonodig e.e.a. toelichten.

De workshop bestaat uit 4 avonden. Als u beslist
om deel te nemen dan is het in het belangrijk dat u
alle 4 de avonden deelneemt.

Uitleg workshop

Heeft u wel eens gehoord van haptonomie of
haptotherapie en weet u niet wat het is?

Zou u kennis willen maken met haptonomie?

Heeft u vrienden of bekenden horen praten over
haptonomie en gehoord hoeveel baat ze erbij
hebben?

Denkt u, haptonomie, wat is dat eigenlijk, ik zou
dat ook wel eens willen ervaren.

Onze workshop is een ervaringsgerichte
workshop waarbij u kennis kunt maken met
verschillende aspecten uit de haptonomie. U
kunt aan den lijve ervaren welke betekenis het
voor u heeft.

Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- Hoe gaat u met uw grenzen om, wat doet dit
met u en hoe reageert u hier lichamelijk op.
Welke signalen krijgt u van uw lijf?
- Hoeveel ruimte neemt u in en hoeveel ruimte
zou u eigenlijk willen innemen?
- Waar gaat u op af, waar deinst u van terug .
Anders gezegd waar zegt uw lijf “ja” of “nee”
tegen.
- Hoe ervaart u de balans tussen belasting en
belastbaarheid, geven en nemen, kracht en
kwetsbaarheid.

uitleg workshop

De workshop is bedoeld voor mensen die
willen ervaren wat haptonomie kan
betekenen.

Het is een praktische workshop waar we
door middel van diverse
ervaringsgerichte oefeningen meerdere
thema's uitwerken. Deze hebben allen te
maken met bewustwording van uw
lichaam en haar signalen . Wat betekent
dit voor u en het leven van alle dag.

Door het werken in een groep kunnen
patronen die u in het dagelijks leven vaak
tegen komt, verhelderd worden.

Belangrijk, het is een kortdurende
workshop en geen therapiegroep. Als na
of tijdens de workshop blijkt dat
individuele haptotherapie nuttig zou zijn
dan kunt u hiervoor bij een van ons in de
praktijk terecht. Tevens kunnen we u
doorverwijzen naar andere therapeuten

